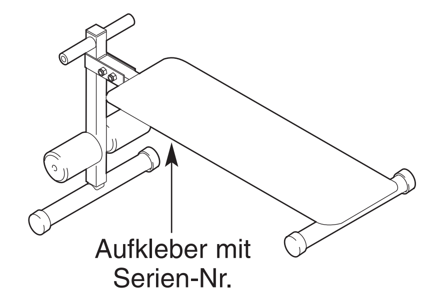
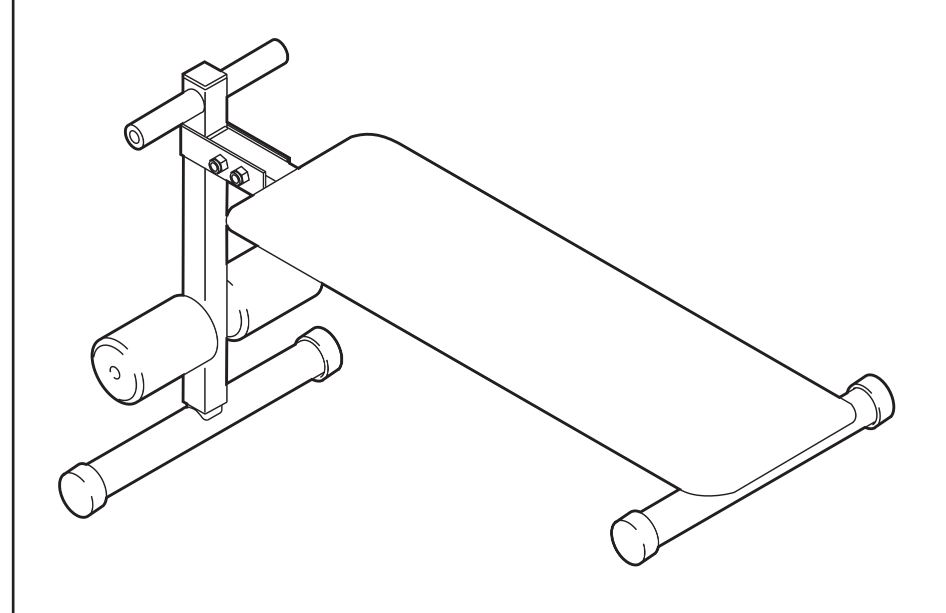
WEIDER® 184

Modell-Nr. WEEMBE0525.0
Serien-Nr.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

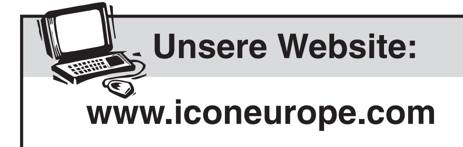
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

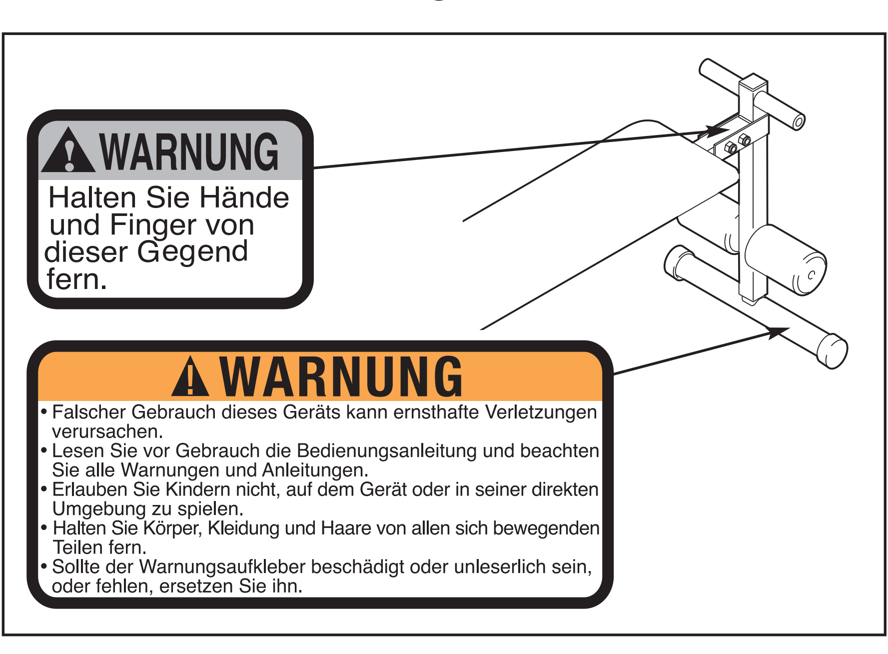
www.iconeurope.com

WEIDER® 184

INHALTVERZEICHNIS

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Der abgebildete Aufkleber muss an der Traningsbank an der angezeigten Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf die Trainingsbank, so dass er den englischen Aufkleber bedeckt. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte einen kostenlosen Ersatz von unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. die anf der Vorderseite dieser Anleitung steht.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Traningsbank unbedingt die folgende Hinweise.

1. **Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Traningsbank benutzen.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Dieses Gerät dürfen Sie weder kommerziell noch geschäftlich benutzen oder ausleihen.**
4. **Bewahren Sie die Traningsbank im Haus auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Die Traningsbank muss auf ebenem Untergrund stehen. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Stellen Sie sicher, dass um die Traningsbank herum ausreichend Platz zum Ab- bzw. Aufsteigen und zur Benutzung des Geräts vorhanden ist.**
5. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Traningsbank fern.**
6. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie all die Teile fest, die sich eventuell gelöst haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**
9. **Die Traningsbank ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg, erträgt. Die Traningsbank ist nicht entworfen für die Inbetriebnahme mit Gewichten.**
10. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® 184 Traningsbank entschieden haben. Die WEIDER 184 Traningsbank ist so konzipiert, dass Sie in nur wenigen Minuten pro Tag, durch Training der oberen und unteren Bauchmuskeln, einen flachen Bauch erhalten.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. die anf der Vorderseite dieser Anleitung steht. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEMBE0525.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Traningsbank (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

MONTAGE

Legen Sie alle Bestandteile der Bank auf eine freie Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial nicht weg, bis die Montage ganz ausgeführt ist. Lesen Sie jeden Montageschritt zuerst durch, bevor Sie damit beginnen. Während der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben. **Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher (nicht inbegriffen) und zwei Schrauben Schlüssel (nicht inbegriffen).**

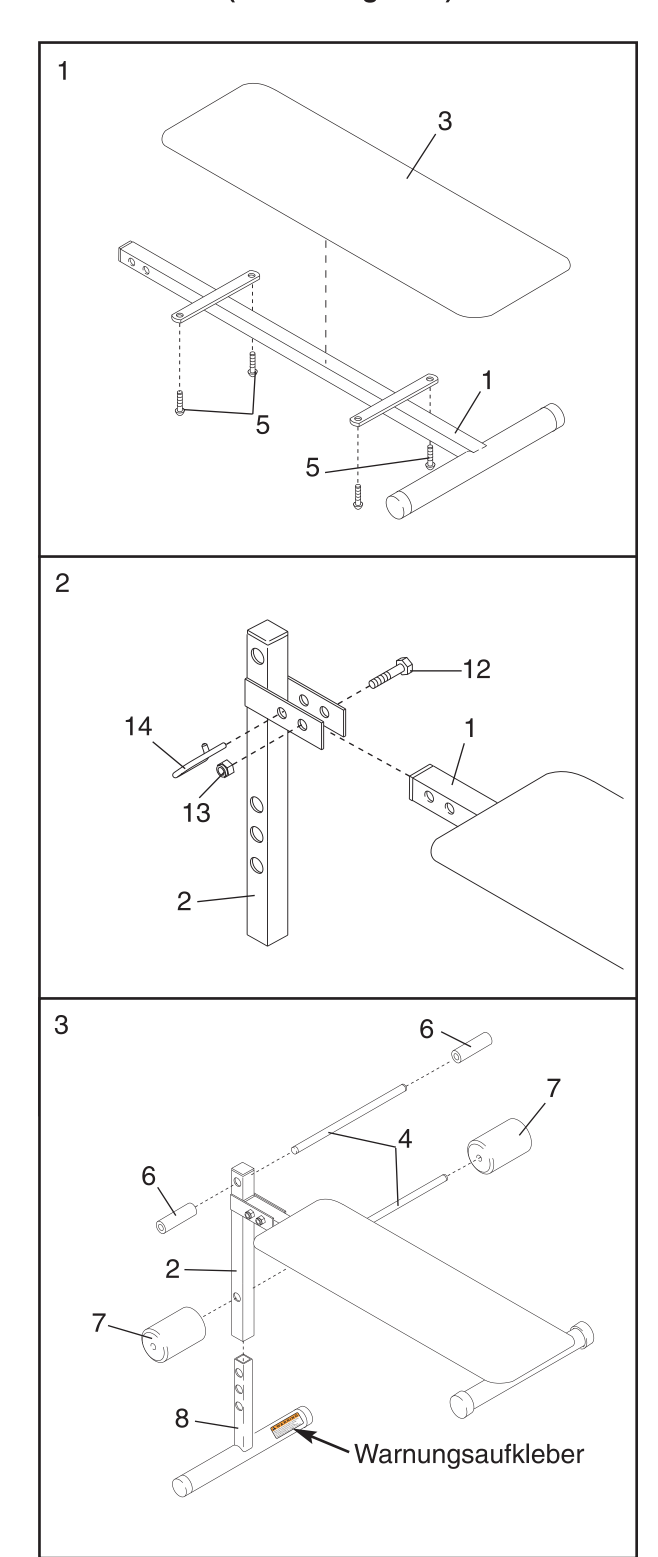
1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich bitte, dass Sie die Information oben gelesen und verstanden haben.**

   Befestigen Sie die Rückenlehne (3) mit vier M6 x 16mm Schrauben (5) am Rahmen (1).

2. Befestigen Sie den Fuß (2) mit einer M10 x 57mm Schraube (12), einer M10 Nylon-Sicherungsmutter (13) und dem Verstellstift (14) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Nylon-Sicherungsmutter nicht zu fest; der Fuß muss sich frei drehen können. Der Verstellstift muss so weit gedreht werden, bis sich das gebogene Ende über dem Rahmen befindet.**

3. Schieben Sie eine Polsterstange (4) in das obere Loch im Fuß (2). Schieben Sie die zwei kleinen Schamgummipolster (6) auf die Polsterstange.

   Schieben Sie den Verstellfuß (8) in das Fuß (2) mit dem Aufkleber an der gezeigten Position. Schieben Sie die restliche Polsterstange (4) in das untere Loch im Fuß und in den Verstellfuß. Schieben Sie die zwei großen Schaumgummipolster (7) auf die Polsterstange.

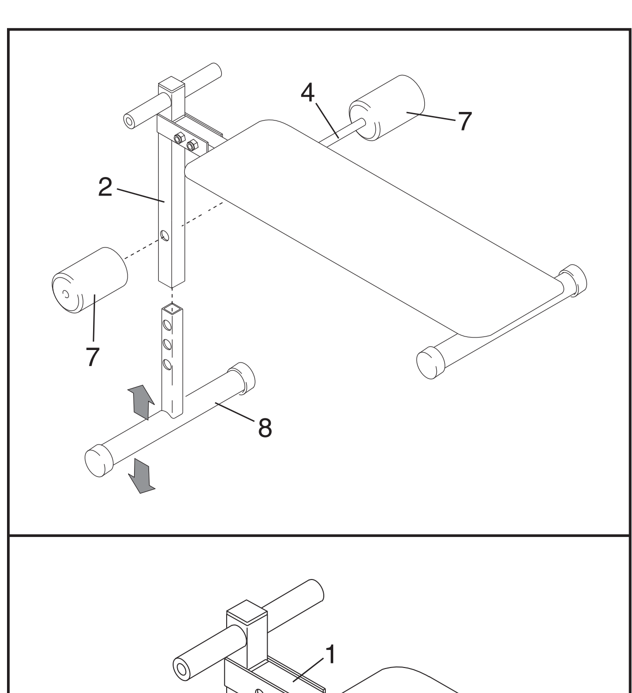


EINSTELLUNG

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Traningsbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DAS VERSTELLEN DER BANKSCHRÄGE

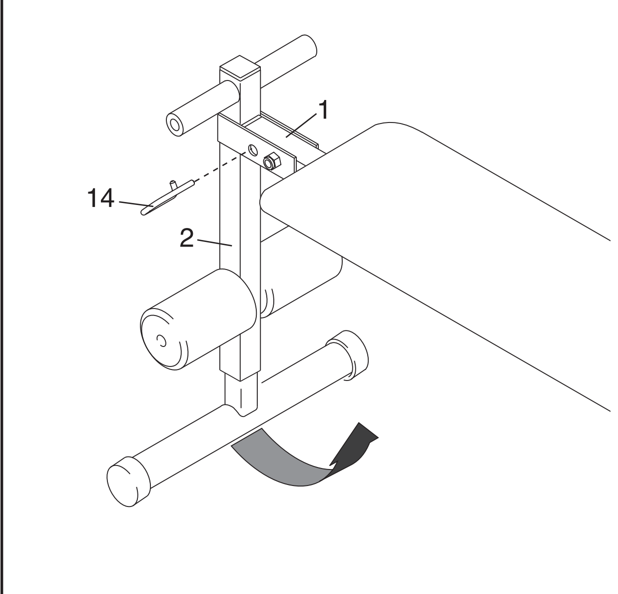
Um die Bank zu verstellen, entfernen Sie ein großes Schaumgummipolster (7) von der unteren Polsterstange (4). Entfernen Sie die Polsterstange vom Fuß (2). **Verstellen Sie den Verstellfuß (8) zur gewünschten Höhe und führen die Polsterstange wieder in das Fuß und in den Verstellfuß ein.** Schieben Sie das große Schaumgummipolster auf die Polsterstange.





ZUSAMMENKLAPPEN der Bank

Um die Bank zusammenzuklappen, entfernen Sie den Verstellstift (14). Klappen Sie den Fuß (2) in die gezeigte Richtung. **Wenn die Bank benutzt wird, stellen Sie sicher, dass der Verstellstift komplett durch den Fuß und Rahmen (1) eingeführt ist.**



ÜBUNGSHALTUNG

Diese Bank hilft Ihnen, Ihre oberen und unteren Bauchmuskeln in Form zu bringen. Achten Sie darauf, dass Sie sich während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogrammes nicht überanstrengen.

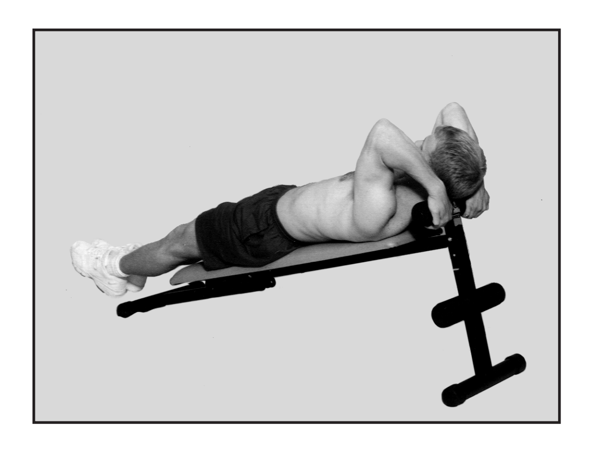
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

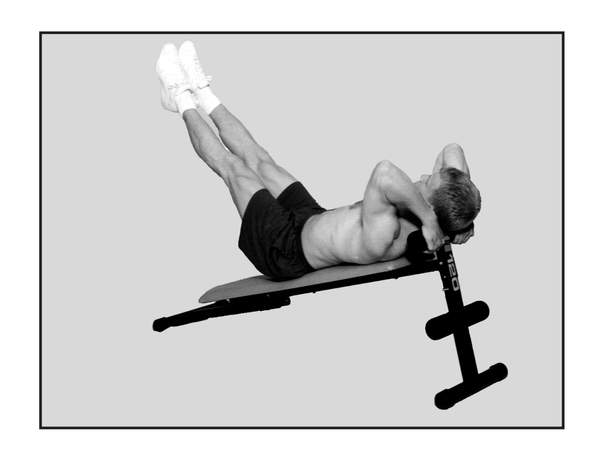
Um den größten Nutzen aus Ihrem Training zu ziehen, ist die richtige Haltung besonders wichtig. Bei jeder Wiederholung müssen Sie darauf achten, dass Sie die Bauchmuskeln benutzen, um sich heraufzuziehen, wobei Sie in einer ununterbrochenen Bewegung heraufgleiten sollten.

Beginnen und enden Sie jedes Training mit ein paar Minuten Dehnen. Vergessen Sie nicht, während des Trainings immer genügend Wasser zur Hand zu haben und trinken Sie regelmäßig davon, um ein Austrocknen des Körpers zu verhindern. **Sollten Sie sich während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt schwach, schwindelig oder kurzatmig fühlen, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**

BEINHEBEN

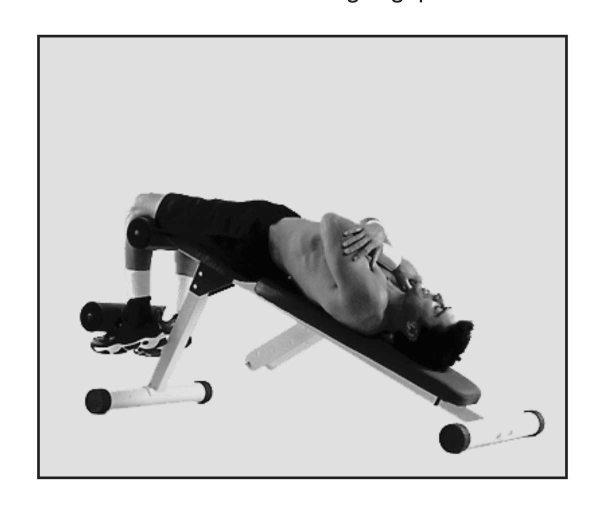
Liegen Sie auf die Bank, ergreifen die kleinen Schaumgummipolster und strecken Ihre Beine aus, wie gezeigt. Heben Sie die Beine mit einer langsamen, kontinuierlichen Bewegung an. Vermeiden Sie jegliche schnelle oder unkontrolierte Bewegungen. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen.

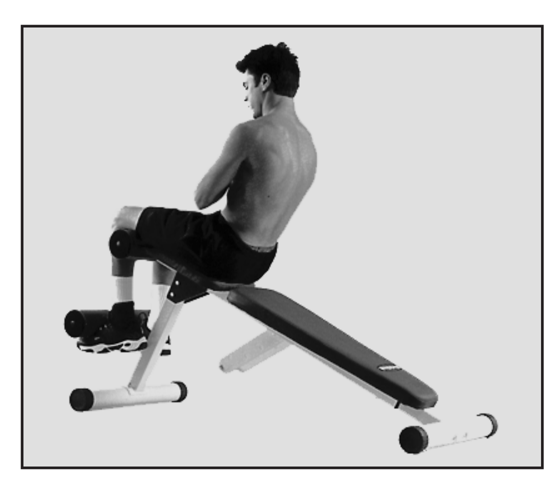




RUMPFBEUGEN

Liegen Sie auf die Bank und stellen sie ihre Füße unter die großen Schaumgummipolster, wie gezeigt. Richten Sie sich von der Taille her auf, wobei der Rücken gerade bleiben soll. Setzen Sie sich vollständig auf. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen.





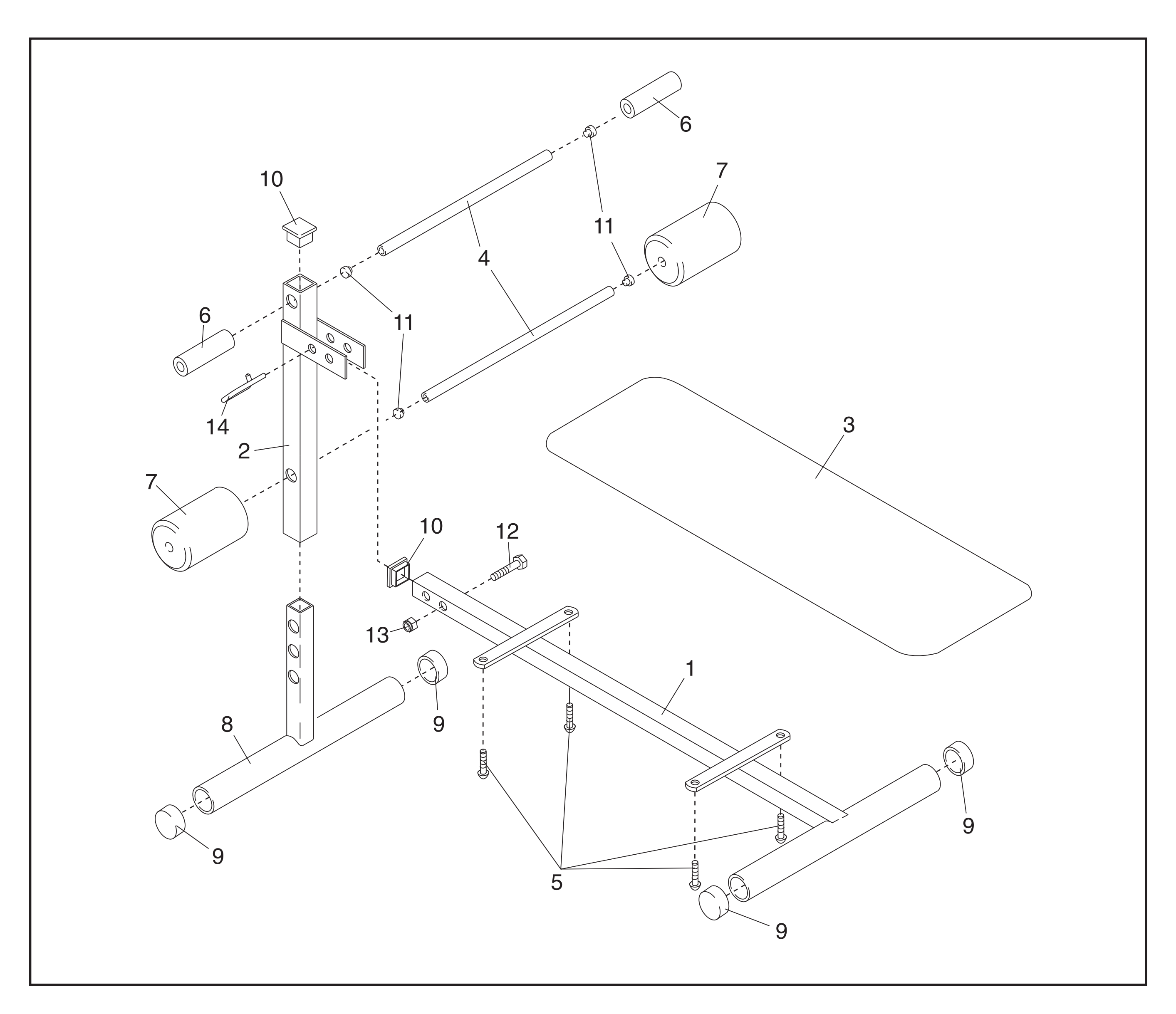
DETAILZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE

R0306A

Modell-Nr. WEEMBE0525.0

Bestell-Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung
1	1	Rahmen	9	4	38mm runde Außenkappe
2	1	Fuß	10	2	38mm quadratische Innenkappe
3	1	Rückenlehne			
4	2	Polsterstange	11	4	19mm runde Innenkappe
5	4	M6 x 16mm Schraube	12	1	M10 x 57mm Schraube
6	2	Großes Schamgummipolster	13	1	M10 Nylon-Sicherungsmutter
7	2	Kleines Schamgummipolster	14	1	Verstellstift
8	1	Verstellfuß	#	1	Bedienungsanleitung

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Service-Telefonnummer von außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEMBE0525.0)
- den Namen des Produktes (WEIDER 184 Traningsbank)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE auf Seite 7)

Teile Nr. 233558 R0306A